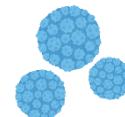


## Chú ý ngộ độc thực phẩm do Norovirus

ノロウイルスによる食中毒に注意 「ひろしま市民と市政」11月15日号 (P3)



Norovirus có lực lây nhiễm mạnh, ngay cả một lượng nhỏ cũng có thể gây ra các triệu chứng như nôn mửa, tiêu chảy và sốt. Hãy nắm rõ đặc trưng và ngăn ngừa ngộ độc thực phẩm.

Norovirus phát sinh quanh năm nhưng đỉnh điểm dịch là từ tháng 11 đến tháng 2 khi không khí khô. Nó dễ xảy ra cho đến khoảng tháng Năm.

### ★ Đặc trưng của Norovirus

- ▣ Khử trùng bằng cồn không hiệu quả
- ▣ Có thể bị lây nhiễm khi ăn thực phẩm nấu với bàn tay có dính virus hoặc nghêu sò nấu chưa chín kỹ.
- ▣ Khi bị nhiễm bệnh, các triệu chứng như nôn mửa, tiêu chảy, đau bụng và sốt sẽ xuất hiện từ 1 đến 2 ngày sau đó.
- ▣ Một lượng lớn Norovirus có trong phân và chất nôn của người nhiễm bệnh, cho dù họ có triệu chứng hay không.

### ★ Rửa tay cẩn thận là điều quan trọng

Khử trùng bằng cồn không có hiệu quả với Norovirus. Rửa tay cẩn thận bằng xà phòng có hiệu quả. Hãy rửa thật sạch, đặc biệt là những chỗ dễ sót lại vết bẩn, ví dụ như đầu ngón tay và giữa các ngón tay. Sẽ hiệu quả hơn nếu bạn rửa tay hai lần.

### ★ Bốn nguyên tắc phòng ngừa ngộ độc thực phẩm

#### (1) Không mang virus vào

Không nấu ăn khi cảm thấy không khỏe

#### (2) Không chạm vào virus

Rửa tay bằng xà phòng để tránh virus tiếp xúc với thực phẩm

#### (3) Gia nhiệt

Nấu chín kỹ các nguyên liệu bằng lửa

#### (4) Khử trùng

Khử trùng bằng thuốc tẩy clo

- Cách pha dung dịch diệt khuẩn bằng thuốc tẩy clo

< Vật dụng cần chuẩn bị >

Chai nhựa rộng 1 lít

Thuốc tẩy clo (dung dịch 5% không pha loãng. Có bán tại các hiệu thuốc, v.v. Nếu bạn không biết loại nào, hãy hỏi nhân viên tại cửa hàng.)

< Cách làm >

1. Đổ một nắp thuốc tẩy clo vào chai nhựa.



## 2. Đổ đầy nước vào chai nhựa

### < Cách sử dụng >

Sử dụng bằng cách nhúng ướt khăn giấy, v.v

### < Chú ý >

- Đeo găng tay khi pha chế và sử dụng chất khử trùng.
- Pha chế dung dịch khử trùng ngay trước khi sử dụng.
- Dán nhãn hộp đựng chất khử trùng để tránh vô tình uống nhầm.



**Liên hệ:** Ban Y tế Thực phẩm Tel. 082-241-7434